Los principios del Buen Vivir en Platohedro

Introducción

Durante los meses de marzo a junio de 2020, en el período inicial del aislamiento o bligatorio por la pandemia del COVID-19 en Colombia, nos propusimos reflexionar entre las personas que conformamos el equipo de Platohedro, sobre los significados del Buen Vivir para nosotras en la actualidad.

El Buen Vivir es un concepto que parte del pensamiento indígena andino Sumak Kawsay (en quechua) y Suma Qamaña (en lengua aymara) que consiste en la búsqueda de relaciones más equilibradas en los ecosistemas y entre todos los seres, humanos y no humanos, como camino para un bienestar común.

Partimos de este pensamiento como visión que guía nuestras prácticas y lo fuimos adaptando a nuestro quehacer como organización. Como tal, lo consideramos un concepto dinámico al que nos vamos aproximando, resignificando y situando en el tiempo y en relación con nuestro contexto.

Para guiar la conversación tomamos
13 principios del Buen Vivir
y cada semana reflexionamos sobre cada uno de ellos. Posteriormente cada una redactó sus ideas en un documento común, donde comenzamos abordando aspectos más individuales que progresivamente se acercaron a lo colectivo.

En un tiempo tan extraño y difícil, este ejercicio nos permitió abrir un espacio para situarnos en plural con el regalo de pensarnos a nosotras mismas y nuestras prácticas. Al final de este ejercicio colaborativo realizamos una síntesis de todas las miradas en un nuevo texto común que sigue a continuación:

P1 ¿Qué es para nosotras el #BuenVivir? ¿Cómo aplicamos nuestra idea del #Buenvivir en el día a día?

La sensación de estar en un espacio/tiempo de desarmonías, posibilita que desde el sentir y el entender de lo que se vive, se emprenda una búsqueda de algo distinto, incluso de la construcción de un camino que posibilite llegar, es una ruta que no se traza en soledad sino con otras, fomentando una sumatoria de tareas por ejecutar para entender y aprender el caminar, esos pasos de todas van cimentando y definiendo una topografías de ideas y acciones que poco a poco nos dejan claro que el entorno no es materia maleable sino energías que nos y se complementan al estar en relación, lo humano y lo no humano, lo tangible e intangible resuenan conjuntamente. ese resonar armónico es lo que se busca y cuando se encuentre se habrá llegado a experimentar el BUEN VIVIR, sin pretender que este es un premio o un estado final, sino el inicio de todo un trabajo por restaurar y mantener la armonía.

P2 . El #BuenVivir, es un pilar fundamental para Platohedro. Al ser parte del equipo, ¿cómo se hace visible el #BuenVivir en nuestro trabajo y en el relacionamiento con las otras?

En Platohedro el camino, la juntanza y los pasos cimentan la topografía de las ideas, la danza acompasada con los ritmos de cada una, una acumulación de sueños y sentires individuales que han aprendido a vibrar juntos, más allá de lo binario está lo nuestro que es de todxs tanto en y fuera de la casa, esto es saber entender las existencias, las herramientas propias y apropiadas son un soporte, para conocer,

conocernos y activar en la otredad las colaboraciones, lo común y lo libre, una base sólida de conocimientos y prácticas que "jaquean" lo que está desarmonizado, no para forzarlo a vibrar como nosotras sino para dejar de vibrar en esas frecuencias. Así el bienestar de todas aparece no como meta sino como realidad y armonía a mantener, la sustentabilidad como precedente de existencia operativa pero con el alma de la diversidad y la alegría de cada una. Esto es un Buen Vivir al estilo Platohedro.

1. Suma Manq aña | #SaberComer

Saber comer es integrar una serie de seres y procesos en un acto de de continuación, de mantenimiento, de celebración, de abrazarse a la vida . Los alimentos son esenciales para la vida y entender de dónde vienen es muy importante, hacen que un acto cotidiano se convierta en un ejercicio político que va desde el auto cuidado (mantener la salud física y mental), conocer el cuerpo y su funcionamiento, llegar a un consumo consciente, apoyar cadenas productivas locales, gastar menos y hasta propiciar transformaciones territoriales que defienda y ejecuten la soberanía alimentaria.
Saber comer también es una construcción del encuentro, estar bien acompañado, compartir con otras evitando el derroche, es involucrarse en el producir y preparar los alimentos sin que estas tareas estén marcadas por el género o la edad.
Saber comer finalmente es abrir la reflexión sobre la salud como responsabilidad individual y colectiva, una apuesta por llegar a la soberanía y la libertad que empiezan por el propio cuerpo, sin desarmonizar con el entorno.

2. Suma Umaña | #SaberBeber

Saber beber se complementa con saber comer.

Beber mucha agua nos permite tener una mente limpia, con claridades y emociones balanceadas. Nos hidrata, evita dolores y nos da energía para estar activas.

Tomar agua sin aditivos, sin azúcares, es un modo de recibir aquello que nos da la vida en estado puro. Somos líquido y a través del líquido socializamos, celebramos rituales para compartir con otrxs, nos embriagamos también, permitiéndonos fluir y dejar fluir a través del líquido que somos, que nos colma y calma a la vez.

El agua es un elemento fundamental para la vida del planeta en casi todas sus maneras, somos seres fluidos llenos de agua, partes de sistemas en los que cuidar de ella es una cuestión principal y una necesidad de primera instancia.

3. Suma Thokoña | #SaberDanzar

Saber danzar es saber estar presente, relacionarse y conectarse. Tiene que ver también con la comunicación con otros seres, con el ritual de liberación del cuerpo en conexión con el cosmos, con la espiritualidad.

Danzar es el lenguaje místico del ser completo en una expresión descentralizada del cuerpo en su totalidad, del espíritu y del corazón en consideración con lxs otrxs y con la tierra que nos brinda el soporte.

Navegar el espacio y aprenderlo a compartir, entender los ritmos y las pausas de los movimientos, entender también la quietud. Coreografiar soluciones, liberar cargas, malestares y emociones. Celebrar la vida mediante la catarsis. Danzar es sentir y transmitir una fuente de energía propia, colectiva y del entorno sin tener que pasar por lo racional.

Danzar nos abre una puerta a una dimensión sensorial y fluida que nos permite celebrar la vida dejándonos ser libres y partes de un todo.

Si desde pequeñas aprendiéramos a bailar, caminaríamos con armonía y sabríamos cómo caminar juntas, sin pisar-nos, con consentimiento, abrazando la diversidad de expresiones, porque hasta la revolución se baila.

4. Suma Ikiña | #SaberDormir

Saber dormir es uno de los principios más importantes, complicados y tal vez rigurosos, una necesidad que precisa de atención.

Exigimos a nuestro cuerpo y nuestra mente durante todo el día, a veces tanto que durante la noche siguen activos, el agotamiento sobrecarga la mente y el cuerpo, entramos en crisis, se nos quita el sueño y terminamos en un ciclo de insomnios que nos desgastan y enferman.

Dormir tiene sus propios rituales para predisponerse al descanso, al silencio y a parar, como tener en cuenta la posición de la cama o aprender a dormir dos días (la noche de uno y la madrugada del otro), siendo fundamental recuperar y recargar la energía perdida para la regeneración del organismo y de nuestras ideas. Es fundamental saber dormir lo suficiente para tener fluidez y limpiar la mente.

Dormir puede ser también un estado de protección cuando algo nos angustia, retirar y desactivar como un asunto de ritmos y tiempos, de intensidades y reposos.

Cuando sabemos dormir facilitamos la revitalización del cuerpo y la mente para pensar y proyectarnos de manera organizada.

5. Suma Irnakaña | #SaberTrabajar

Trabajar significa, cambio, desafio, creatividad, amor, y entrega. Trabajar tiene que ver con la realización de cada persona.

Olvidando el trabajo asalariado, entendido según los ritmos capitalistas y occidentalistas, hay que buscar trabajar rico, afrontando nuestra cotidianidad, haciendo lo que nos gusta sin sentirnos bajo el peso de la obligación sin sentido.

Es importante trabajar con respeto: a los ritmos y tiempos, a la energía que tenemos, al entorno, a las herramientas, valorando la labor de la otra, usando todos los sentidos para llegar a maneras no desgastantes que nos ayuden a conseguir lo que nos proponemos, afrontando las dificultades con inteligencia y paciencia.

El trabajo que hacemos desde la atención y el amor, nos ayuda a aprender y a desarrollar muchas habilidades y a estar dispuestas a hacerlo, favoreciendo los ritmos de la vida y la realización personal.

6. Saber trabajar en Platohedro

El trabajo profesional, en Platohedro, nos enseña las más de las veces a convivir con las otras, a escuchar, a entender lo colectivo, a pensar desde lo colectivo, a dejar los egos individuales y a comprender que en la confianza en las otr+s reside también la confianza en un+ mism+.

La búsqueda de saber trabajar que llevó a fundar Platohedro, trajo también la fortuna de formar un equipo diverso que hace lo que le gusta hacer y tiene capacidades diferentes que uniéndolas, pueden lograr cosas maravillosas que nos enseñan a caminar juntas.

El trabajo en Platohedro no es "un trabajo maluco que por eso es pago", como dicen, es saber que más allá de nuestro hacer, hay un fondo que impacta de maneras múltiples, que busca cambios sin egoísmos, que sale de unx para ser parte de ideas que confluyen y actúan colectivamente.

El amor por lo que hacemos es el motor de nuestro trabajo, nos conecta con el entusiasmo y en los días difíciles, nos ayuda a recordar juntas por qué y para qué estamos acá, entendiendo las ondulaciones de la energía, personales y del colectivo.

7. Suma Lupiña | #SaberMeditar

Saber Meditar, la importancia del silencio, mirar para adentro, es saber hablar y dialogar consigo misma.

Nos permite renovar y trabajar nuestras energías desde otras perspectivas, desde el vacío, los ecos, la atención a nuestra respiración, la escucha de nuestro cuerpo. Es un principio relacionado con los momentos de quietud, de introspección, de autocrítica, de reflexión.

Saber meditar es un proceso que se cultiva, se va aprendiendo la necesidad de hacerlo, de buscar esa calma, de sacar ese momento, tomarse el tiempo para agradecer, prepararse para la vida y la muerte. Hay muchas maneras de meditar, lo importante es permitirse un tiempo diario de auto-observación, de escucha interna sin juzgar, tener la paz interior o satisfacción por encontrar y recorrer su propio camino hacia su ser.

8. Suma Munaña, Munayasiña | #SaberAmarYserAmadx

El saber amar es saber quererse a sí misma y así poder atreverse y entender el amar a los demás, es saber dar de lo que se quiere recibir.

Saber amar y ser amados es una de las necesidades más indispensables para la humanidad, amar da sentido a nuestra vida. El amor es incondicional, en el sentido de no tener contratos, ni definiciones, ni normas que nos limiten a sí mismas y nuestras libertades, el amor se construye desde la confianza, la libertad y la escucha, siempre procurando un bienestar.

El amor como fuerza vital, perder miedos y enfrentar riesgos hace del amor un buen acompañante para construir un bienestar. No nos enseñan a amar y mucho menos a ser amados. Hay muchas formas de amar y debemos aprender de todas, desidealizar y entender como una construcción cotidiana en relación con otras, con lo que nos rodea y con lo que hacemos, que no excluye momentos de diferencias y dificultades.

Este principio es un vértice entre los anteriores que nos sitúan en saber ser y los que siguen que son de saber ser con las otras en armonía.

9. Suma Ist aña | #SaberEscuchar

Escuchar es una prueba de respeto, es clave de la comunicación, implica una actitud para entender a la otra, es fundamental para la construcción de nuestras relaciones, supone un acto de abandono del ego, de apertura del cuerpo y los sentidos, es salirse de una y abrirse al entorno.

Saber escuchar es preciso para la construcción colectiva, para el saber colectivo. Escuchar ayuda a entrar en armonía con las demás, es muy necesario aprender a escuchar a nosotras mismas y a nuestro alrededor.

Debemos encontrar cada vez más formas de escucharnos, es por esto que saber meditar y saber pensar están bien conectados con este principio, hacen parte del aprendizaje, escuchar el ritmo del corazón, el diálogo entre humanos y no humanos, saber estar y saber sentir que hay dentro de nosotras, saber que hay en el entorno, afinar el oído para interpretar a las personas, los espacios, medir las distancias, la escucha interna, las manifestaciones de cuerpo.

10. Suma Aruskipaña | #SaberHablarBien

La palabra cultiva acciones, construye la realidad y es creadora de vida. Hablar bien implica entonces invocar ese gran poder que tienen las palabras para cultivar el diálogo y la comunicación. Para esto es importante trabajar internamente la capacidad de escuchar, observar y reflexionar sobre nosotras mismas y las que nos rodean. Y así conectar nuestra intención con nuestra expresión seleccionando con amor y cuidado lo que vamos a decir. Hablar bien no significa que hay que hablar siempre.

El silencio es un aliado en tiempos de mucho ruido. La palabra es un medio de reconocimiento personal y colectivo.

11. Suma Samkasiña | #SaberSoñar

Saber soñar es el resultado de conectar anhelos, metas y deseos personales y colectivos. Cuando sucede esta sincronización se potencia una energía que da proyección e impulso a un camino que vamos trazando juntas. Este recorrido nos lleva a la construcción de otros mundos posibles, materializando nuevas realidades basadas en la dignidad y la armonía.

12. Suma Sarnaqaña | #SaberCaminar

Saber caminar es algo que se aprende en la experiencia del andar sola y con otras. En el camino descubrimos diferentes formas y ritmos, y podemos sorprendernos con nuevas maneras que nos llevan a conocernos mejor y fortalecernos mutuamente. Podemos ir adaptando los ritmos a lo que el momento nos pide -pausas, desvíos, volver sobre los pasos, avance lento, constancia, aceleración- en una danza que nos aproxima a nuestros sueños. En ciertos tiempos por medio de la introspección y en otros por medio de la coordinación con otras, nos aventuramos en caminos desconocidos y nos sostenemos en la confianza.

13. Suma Churaña, suma Katukaña | #SaberDarYRecibir

Es un intercambio relacional y generativo, en el que se recoge e integra la complejidad de los principios del Buen Vivir.

Alude a la capacidad de cultivar la gratitud y la generosidad, brindando lo mejor de nosotras con amor.

Es una espiral que abraza el flujo orgánico de las cosas y habita la manera en que existimos en el mundo, buscando un balance y equilibrio en los vínculos que cultivamos con las demás.

El dar y recibir tiene la capacidad de transformar y transformarnos, al ampliar nuestra mirada y abrirnos a nuevas oportunidades.


PLATOHEDRO